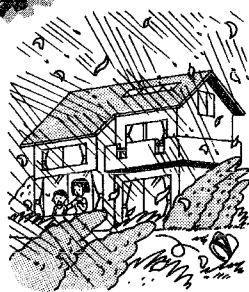
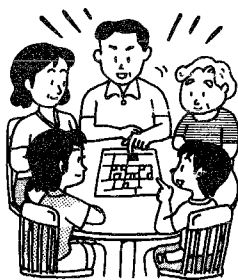


# 大雨 暴風 そのとき、どうする？



夏が本番！いざというときの風水害に対する備え

夏は台風や集中豪雨が発生しやすく、毎年、各地で大雨による洪水や土砂災害、暴風雨による被害が出ています。まだ記憶にあたらしい1998年8月に新潟地方を中心とした大雨は小須戸町にも大雨を降らし、8月4日は総雨量105.5ミリ、8月12日は116.5ミリと近年にない集中豪雨となりました。この大雨により床上・床下浸水63世帯、路面崩壊等8箇所、土砂崩れ5箇所に被害がありました。この集中豪雨による被害を教訓として日頃よりいつ起きるかわからない災害に対して家族や地域で安全対策を話し合っておきましょう。



## 風水害対策四つの心得

- 一、家の周り、地域の危険箇所をチェックする。  
「もし、集中豪雨になったら…」あなたの家の周りには危険箇所がありますか？チェックしてみましょう。
- 一、気象情報をキャッチする。  
台風が近づいているときや梅雨の時期などは常に気象注意報・警報などに十分注意しましょう。
- 一、避難場所や避難方法を話し合っておく。  
風水害の備えについて家族や地域と話し合い、日頃から地域の協力体制を築いておきましょう。
- 一、日頃より非常用の持ち出し袋を用意しておく。（地震などにも備え）  
懐中電灯、ラジオ、非常食、現金、通帳、救急用品、水、衣類などを日頃から備えるようにしましょう。



### 「気象注意報・警報」

「注意報」や「警報」は、気象による災害が発生する恐れがあるとき、予想される被害の大きさに応じて発表されます。気象による影響は地域によって異なるため、注意報や警報を発表する基準は各地方気象台ごとに定められています。

注意報…大雨・強風・洪水・雷・波浪・高潮などがあり、「災害が起こる恐れがある」ときに発表される。

警報…大雨・暴風・洪水・高潮・波浪などがあり「重大な災害が起こる恐れがある」ときに発表される。

### 夜店



「夜店」は夏に盛り場などに、露天商が夜店を出している地区もあり。最近は見かける機会が少なくなりましたが、昔は夜店の演じ物として、大道芸人が鮮やかな手付きでこまを回したり、ガマの油売りを演じてみせたりといろんなことを見るのは、珍しくありませんでした。

食へ物は、綿飴、飴細工、ソースせんべいなどを売っていますが、タコ焼き、焼きそば、お好み焼きなどは、いつでも人気があるようです。遊ぶものとしては、金魚すくいや射的、輪投げなどが定番ですが、最近ではテレビゲームをはじめ、ハイテクを駆使した機器なども登場しています。夜店を見て歩くには、面倒なれば、やはり浴衣で。浴衣姿は、夜店に風情を添えるようです。

夜店は夏の風物詩ですが、夏は清らかな水の流れに親しむシーズンでもあります。七月は「河川愛護月間」（北海道は八月）です。河川は地域の産業経済、文化などの発展に欠かせないもの。水質汚濁、景観悪化から美しい河川を守ることに関心をもちていきたいものです。



# Interview

服部 幸應さん

(服部栄養専門学校校長)

## 人を良くするのが「食」

「食」という字は、人を良くすると書きますよね。食を育む「食育」を、日本の教育の三本柱である「知育」「徳育」「体育」に加えて四本柱にしてほしいと思っています。

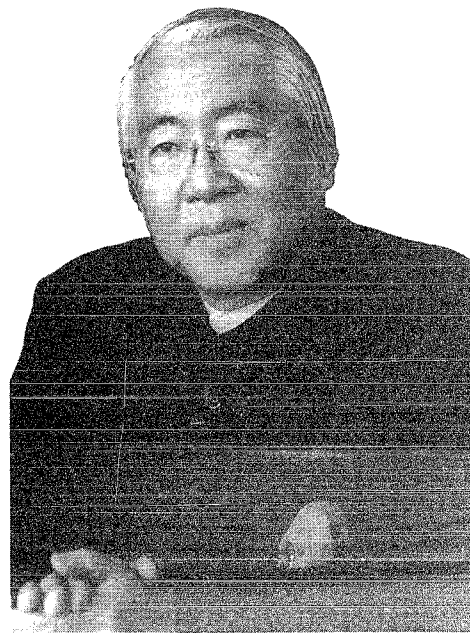
「食育」には三つの柱があった、一つはどんなものが安全か安全ではないかを知って食べる、あるいは作るということです。今、世の中には加工食品があふれていて、一般家庭でも食卓にのぼる六割以上が加工食品です。加工食品は、長持ちする、温めるだけでいいなど、確かに便利なんですけど、味付けは甘辛かったり塩辛かったりしますし、かなりのものに食品添加物が含まれています。こういうものを食べ続けるとどうなるか。

動物実験では、ガンになる、皮膚炎を起こすものもあるとの結果も出ています。人間にどのような影響があるかは、数十年しないと答えが出ないでしょうね。

## まともな箸が持てない

二つ目はマナーです。今、日本人の四割が、箸をまともに持てません。核家族化や家庭の団らんが減ったことも原因だと思えますが、箸が持てないというのは、古来の伝統文化を受け継ぐべきわたしたちの怠慢だといえます。

三つ目は環境問題です。日常生活の中でゴミを出したり、川や海を汚したりと、食生活で環境を汚している部分がとても多いんです。それから食料問題。世界中で八億以上の人が栄養不足にあえいでいるというのに、



〈はっとり・ゆきお〉1945年東京都生まれ。実家は服部流割烹家元。77年服部栄養専門学校校長に。フジテレビ「料理の鉄人」の解説者としても有名。NHK「新・男の食彩」に出演中。健康づくりのための食生活指針策定検討会（厚生省）の委員を務める。著書に『食が子どもたちを救う』（集英社）ほか多数。

# 教育に「食育」を加えるべき 食のこことを きちんと考えたい

日本人は本当に食べ物を粗末にしますよね。日本の食料自給率は世界でも非常に低い。先進国の中で最も低い水準です。そんな国が外国から高いものを仕入れて、湯水のごとくどんどん捨てているんですよ。神をも恐れぬ、とわたしは思いますね。

そういうことを疑問に思って、きちんと考えていこうというのが「食育」なんです。

## 一日に四百グラムの野菜

一日の食事の中で特に心がけてほしいことは、最低四百グラムの野菜を取ることです。百グラムの緑黄食野菜、二百グラム

の淡色野菜、百グラムのいも類。さらに「胡・豆・昆（ゴ・ズ・コン）」を取ってほしい。「胡」は「胡麻のようなもの」で、松の実でもアーモンドでもくるみでもいい。「豆」は大豆を代表とした豆類。「昆」は海藻類。それプラス、キノコ類を食べればほしい。

考えてみたら、伝統の食材ばかりなんです。でも、これらには体に必要な栄養素が入っています。免疫力を高め、ガンを予防したり、生活習慣病を予防したりしてくれる。日本人が昔から食べてきたものには、ちゃんと意味があるんですよ。

(談)